

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین  
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

توصیه های شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی (بهداشت دهان و دندان)  
ویژه اطرافیان سالمند

**بهداشت دهان و دندان:**

تأثیر بیماریهای دهانی بر روی دستگاههای مختلف بدن کاملاً آشکار شده است. بنابراین عدم رعایت بهداشت دهان و دندان نه تنها سبب بروز بیماریهای مربوط به حفره دهان می شود، بلکه می تواند دستگاههای حیاتی بدن را تهدید نماید و حتی سبب مرگ بیمار شود .  
درهرسنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کرد.

**یکی از علت های بوی بد دهان ، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان است.**

**برای مراقبت از دندان طبیعی :**

1. مسواک کردن (شب قبل از خواب و صبح بعد از صبحانه .)
  2. نخ دندان (قبل از مسواک زدن)
- استفاده از نمک، جوش شیرین یا سایر پودرهای مسواک زدن مناسب نیست ولی استفاده از آب نمک رقیق اشکالی ندارد.

شیاربین لثه و دندان ، محل مناسبی برای گیرکردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندان است. تمیز کردن این ناحیه از دندانها در پیشگیری از بیماریهای لثه بسیار موثر است. سلامتی دندانها در سلامتی سایر قسمت های بدن موثر است و بیماریهای دهان و دندان قابل پیشگیری است. پس هر زخمی در دهان را جدی بگیرید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

## مراقبت از دندان مصنوعی :

به سالمند دارای دندان مصنوعی توصیه می شود:

1. در هنگام تمیز کردن دندان مصنوعی، ظرف آب پلاستیکی را تانیمه پرکند وزیر دست خود قرار دهد تا اگر دندان مصنوعی از دستش افتاد صدمه نبیند .
2. دندانهای مصنوعی را حداقل یکبار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشوید .
3. خمیر دندان برای شستن دندانهای مصنوعی مناسب نیست برای شستن دندانهای مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده کند و سپس آن را با آب بشوید .
4. بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشوید .
5. در مواردیکه دندان مصنوعی ناکامل دارند بهتر است دو مسواک داشته باشند یکی برای تمیز کردن دندانهای مصنوعی و دیگری برای تمیز کردن دندانهای طبیعی .
6. اگر دچار تورم، درد و تحریک بافتهای دهان شد، دندان مصنوعی را خارج کرده و حتماً به پزشک مراجعه نماید .

**سالمند باید حداقل هر 6 تا 12 ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کند  
حتی اگر مشکلی ندارد .**

منبع : مجموعه شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی جلد 3- چاپ اول سال 1386

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

انتشارات کمیته علمی اجرایی آموزش بهداشت ( 125 )

واحد بهداشت خانواده - پاییز 1387